

# Zendo Inneres Lind Zen Zazenkai basic

Programm Freitag Abend und Samstag Grün: erweiterter Kurs

Freitag	
19.15 – 21.00	Eintreffen, Begrüssung, Zazen
Samstag	
07.00	Rezitation und Zazen
08.00	Frühstück, Samu
09.15	Eintreffen Kern-Kurs Teilnehmende
09.30	Begrüssung, kurzes Zazen
10.00	Teisho (Vortrag)
10.30	Intervall
10.50	Zazen / Kinhin
12.10	Impuls Sutren
12.30	Mittagessen / Intervall
13.30	Zazen / Kinhin
14.30	Teisho
15.00	Intervall
15.20	Impuls Rituale / Zazen
16.30	Austausch, Fragen
16.55	Rezitation
17.00	Schluss Kern-Kurs
18.00	Abendessen, Samu
19.30 – 21.00	Zazen, Rezitation



Altar mit Kalligraphie im Zendo

## Programm Sonntag

07.00	Rezitation und Zazen
08.00	Frühstück, Samu
09.15	Eintreffen Kern-Kurs Teilnehmende
09.30	kurzes Zazen
10.00	Teisho
10.30	Intervall
10.50	Zazen / Kinhin
12.10	Impuls Sutren
12.30	Mittagessen / Intervall
13.30	Zazen / Kinhin
14.30	Teisho
15.00	Intervall
15.20	Impuls Rituale / Zazen
16.30	Austausch, Fragen
16.55	Rezitation
17.00	Schluss des Zazenkai



Aussicht vom Zendo